

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**

**МБОУ Обуховская СОШ Азовского района**

**РАССМОТРЕНА**

На заседании ШМО

Естественно – научного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Парфенов А.А.  
Протокол №1 от «28» 08  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Сухарева Н.Д.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор

\_\_\_\_\_  
Иваненкова Н.А.  
Приказ №35  
от «29» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**внеурочная деятельность «Мы выбираем спорт»**

для обучающихся 7 класса

Составитель

Парфенов Александр Александрович

Учитель физической культуры

**х.Обуховка,2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. В свою очередь, для реализации нового образовательного стандарта необходима специально организованная деятельность по его введению в образовательную практику. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Данная программа построена по линейному принципу и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г № 1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» (ФГОС) и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Федеральный Закон Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации». Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Устав школы 4 Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021/2021 учебный год» 5 Школьный учебный план на 2021-2022 учебный год. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2020г. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

## Содержание учебного курса

### **1 Тема: Вводное занятие**

Теория. Ознакомление с программным материалом. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, гимнастике и спортивным играм. Техника выполнения спортивно-двигательного теста для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой реакции и выносливости.

Практика. Тестирование с целью выявления физических способностей и занимающихся и распределения физической нагрузки на занятиях.

### **2 Тема: Лёгкая атлетика**

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника выполнения упражнения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега, метания, прыжков в высоту.

Практика. Бег 100м. Бег до 2 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**3. Тема: Гимнастика** Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений на бревне. Практика. Строевые упражнения.

Строевой шаг, повороты в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии на бревне, повороты, соскок. Акробатика – два кувырка вперёд слитно. мост Прыжки через скакалку.

**4. Тема: Подвижные и спортивные игры.** Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол, волейбол.

Техника выполнения баскетбольных, волейбольных упражнений. Практика. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения, повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

**5. Тема: Итоговое занятия.** Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды. Практика Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения, повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

### **5. Тема: Итоговое занятия.**

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды. Практика Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

№ п/п	Наименование раздела	Всего
1	Вводное занятие	1
2	Лёгкая атлетика	10
3	Гимнастика	10
4	Подвижные и спортивные игры	10
5	Итоговое занятие	1
	Итого	32

### Тематическое (поурочное) планирование для 9 класса.

№ п/п	тема	Дата проведения
1	Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Тест бег-100м .	01.09
2	Л/атлетика Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. СБУ.	08.09
3	Л/атлетика .Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	15.09
4	Л/атлетика. Техника метания мяча на дальность с разбега.	22.09
5	Л/атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	29.09
6	Л/атлетика. Сдача норматива бег-1000 м.	06.10
7	Гимнастика. Правила ОТ и ТБ. История возникновения гимнастики.	13.10
8	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	20.10
9	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	10.11
10	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	17.11
11	Гимнастика. Акробатика. Мост из положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	24.11
12	Гимнастика. Акробатика. Мост из	01.12

	положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	
13	Гимнастика. ОФП.	08.12
14	Гимнастика. ОФП.	15.12
15	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	22.12
16	Гимнастика. Комбинации на брусьях.	29.12
17	Баскетбол. Правила ОТ и ТБ при занятиях по спортивным играм. Стойка игрока. Остановки,	12.01
	повороты ,перемещения игрока.	19.01
18	Баскетбол. Правила игры. Техника ведения мяча.	26.01
19	Баскетбол. Техника и способы ведения мяча. Техника отбора мяча.	02.02
20	Баскетбол. Тактика и техника игры. Учебная игра.	09.02
21	Волейбол. Основные правила игры. Техника выполнения блока.	16.02
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча .	02.03
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	09.03
24	Волейбол. Учебная игра.	16.03
25	Футбол. История возникновения игры. Правила ОТ и ТБ.	23.03
26	Футбол. Передачи мяча верхов и низом. Удары по воротам в 1 касание.	06.04
27	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	13.04
28	Футбол. Двусторонняя игра.	20.04
29	Л/атлетика. Равномерный бег.. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат.	27.04
30	Л/атлетика. Равномерный бег, ОРУ. Метание малого мяча на результат.	04.05
31	Л/атлетика. Равномерный бег. ОРУ. Бег на результат:100 м.	18.04

32	Л/атлетика. Эстафетный бег. Спортивные игры.	25.05
----	---	-------

**Иваненкова**  
**Наталья**  
**Андреевна**

Digitally signed by АП МБОУ  
Обуховская СОШ Азовского  
района  
DN: O=Сегмент Контингент  
Ростовской обл., CN=АП МБОУ  
Обуховская СОШ Азовского  
района  
Reason: Я автор этого документа  
Location:  
Date: 2025.10.10 12:12:36